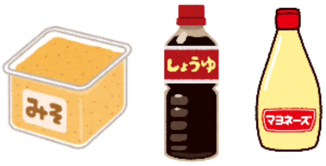
＜簡　単　メ　ニ　ュ　ー＞

令和５年２月号

味噌・醤油・マヨネーズの相性抜群！

☆簡単コクうま！チキン



【 材料 】大人2人分、子ども1人分

	鶏もも肉 (唐揚げ用)	250ｇ
	薄力粉	適宜
	油	適宜
A	マヨネーズ	大さじ2
A	味噌	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	醤油	小さじ1
A	砂糖	小さじ1.5

【 作り方 】

①Aの調味料は合わせておく。

②鶏肉に薄力粉をつけて油を熱したフライパンで両面を焼く。(蓋をして中までしっかり火を通す。)

③②に①を加えて鶏肉に絡ませる。

・味噌はメーカーによって味が違うので味を見て塩味を調整してください。

・お好みで、万能葱、かいわれ大根、白髪葱、三つ葉を散らしたり、ごま油などをプラスすると大人好みの一品に仕上がります。

付け合わせに
キャベツ、玉葱、人参などの野菜炒めなどを添えるとバランスが取れた食事になります。